๘๐ คำสอน

พระราชภาวนาวชิราภรณ์

(หลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก)

วัดป่านาคำน้อย อุดรธานี



จัดทำโดยวศิน เตยะธิติ เพื่อเป็นอาจาริยบูชา เนื่องในงานมุทิตาสักการะ
อายุวัฒนมงคลหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโกครบรอบปีที่๘๐
วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๘

“หลวงปู่มั่น ท่านเปรียบเทียบ
ให้เราทำเหมือนนกกระทา อย่าไปนอนใจ
ให้หาทางออกเหมือนนกกระทา
หาทางออกจากกรง”





“พ่อแม่ครูบาอาจารย์
ท่านเป็นเศรษฐีเท่าไร ท่านยิ่งภาวนา
ไม่เหมือนพวกเรา ขี้ทุกข์เท่าไร
ยิ่งขี้เกียจภาวนา”

คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก



“ขอให้เราอย่าได้ประมาท
พ่อแม่ ครูบาอาจารย์
ความสุขความเจริญ
ก็จะเกิดขึ้นในตัวของเรา”



หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

“หลวงปู่หล้าคือเสมือน ผู้บังเกิดเกล้าในทางธรรม ของหลวงพ่อ”

“ พระโสดาบัน

ท่านเป็นผู้เที่ยงตรงไม่หวั่นไหว

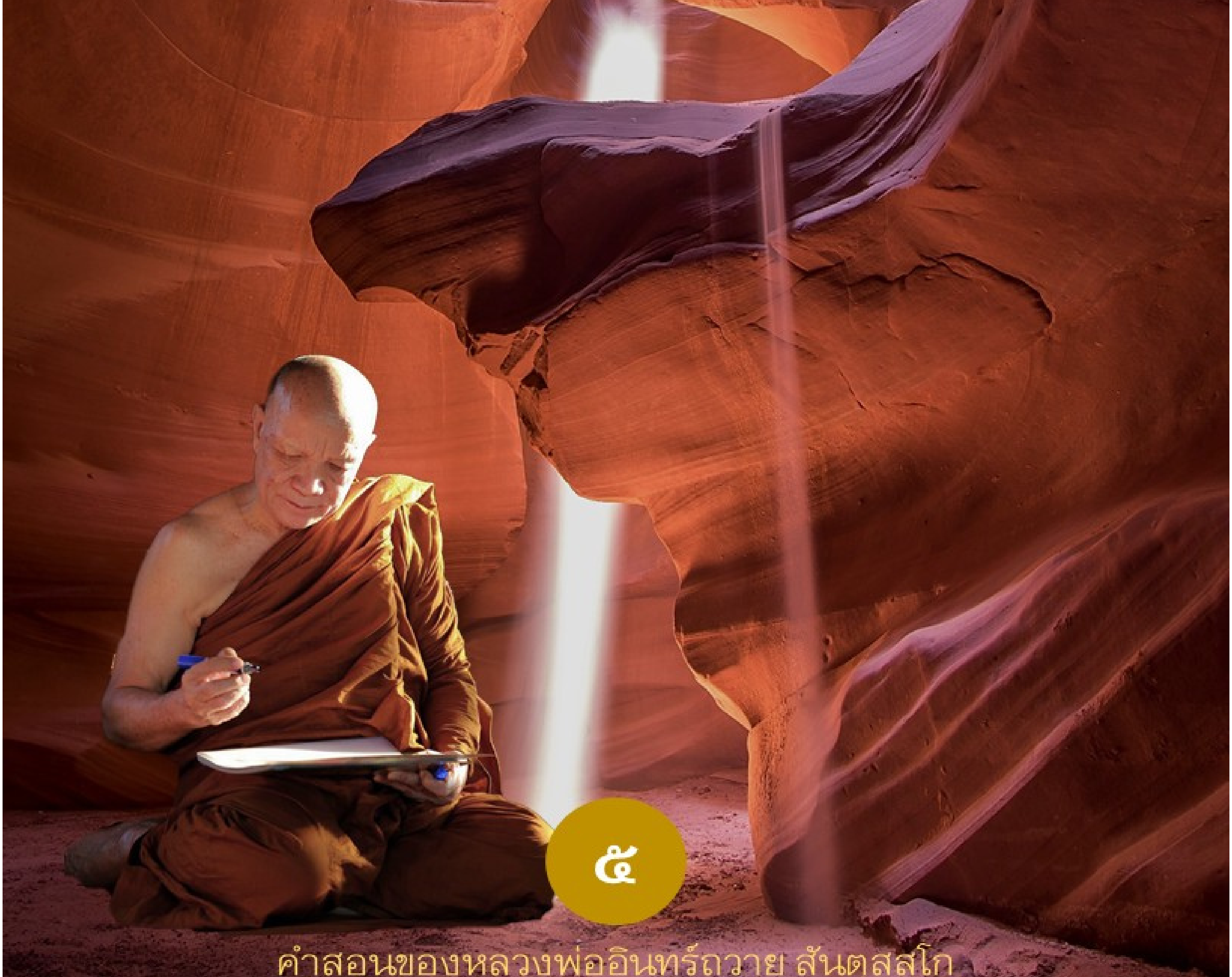
ไม่ถือมงคลตื่นข่าว

ไม่เชื่อว่าฤกษ์นั้นดี ยามนั้นดี

ดวงดาวดวงเดือน พระราหู พระลักษณา

อะไรนี้ไม่เชื่อ เพราะเชื่อกรรม

ทำดีจะต้องได้ดี ทำชั่วจะต้องได้ชั่ว”



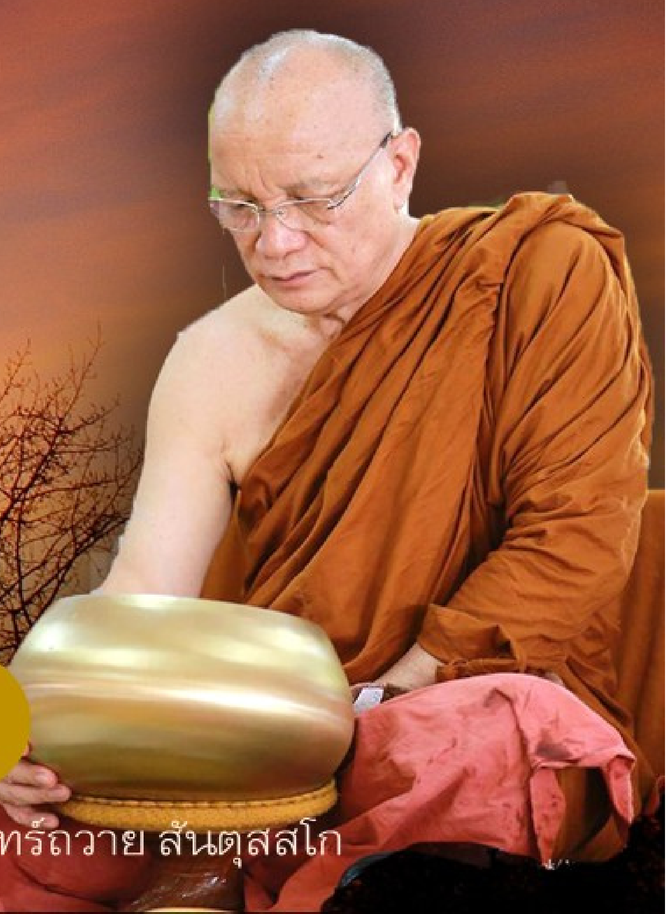
“ ถ้าเบื่อธรรมะก็มีแต่หันหลังใส่ธรรม
หันหน้าต่อหม้อนรกหมกไหม้เท่านั้นเอง
พวกเราอย่าเบื่อนะ ธรรมะ
ธรรมะเหมือนกับยาขม
มันต้องฝืนฟัง ฝืนปฏิบัติ
จิตใจจะได้รับความสงบสุขทีละนิดละหน่อย
จนถึงบรมสุข ก็คือการฝืนนั้นล่ะ
ถ้าปล่อยก็มีแต่ตกอับไปเรื่อยๆ
หาความสุขสบายใจไม่ได้หรอก”

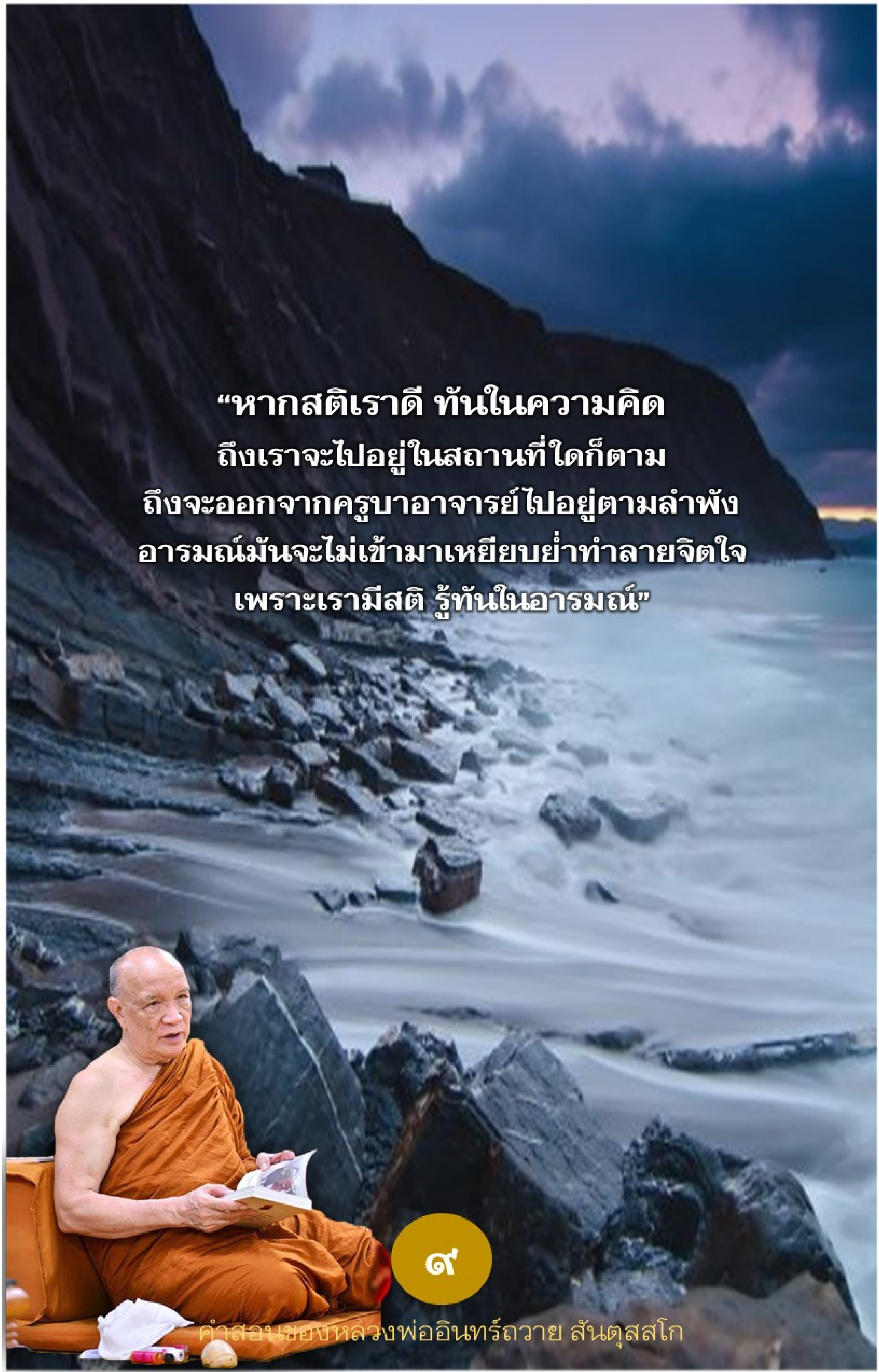


“พระพุทธเจ้าท่านว่า
การที่ไม่นึก ไม่คิดถึงความตายเลยไม่ถูกต้อง
นี่คือเป็นความประสงค์ของพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าควรจะคิดเอาไว้
เพราะว่าหากวันนั้นมาถึง
เราจะไม่สะทกสะท้านเลย
เพราะเราได้คิดล่วงหน้าไว้แล้วว่า
มันจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ
ถ้าหากว่าเราไม่เคยคิดไว้เลย
ทำให้จิตใจของเราวิตกกังวล
เป็นทุกข์เป็นร้อนอย่างมาก
ในเมื่อมรณภัยเข้ามาถึง
เพราะฉะนั้นให้ระลึกไว้
ดีกว่าที่จะไม่นึกเสียเลย”



“คนมีสติ
เหมือนมีสิ่งนำโชค ตลอดเวลา”





“หากสติเราดี ทันในความคิด
ถึงเราจะไปอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม
ถึงจะออกจากครูบาอาจารย์ไปอยู่ตามลำพัง
อารมณ์มันจะไม่เข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ
เพราะเรามีสติ รู้ทันในอารมณ์”

“ถ้าเรามีทั้งอาหารกาย อาหารใจด้วย
นั่นละเลิศประเสริฐ
ถ้ามีแต่อาหารกายอย่างเดียว
อาหารใจไม่มีนั่นล่ะ
โค้งสุดท้าย เมื่อเราจะจากโลกนี้ไป
เราจะว้าเหว่ อ้างว้าง เงียบเหงา ซึมเศร้าที่สุด
เพราะเหตุใด เพราะไม่มีที่พึ่งทางด้านจิตใจ”



“เวลานั่งภาวนา
อย่าตั้งความอยาก
ให้ตั้งเหตุเอาไว้ ทำเหตุให้พอ ผลจะเกิด
ถ้ามีความอยากอยู่อย่างนั้น
มันจะไม่สงบ”



“ควรจะทำบุญ
คนละมาก คนละน้อย
ก็เป็นบุญเป็นกุศลติดภพติดชาติไปนมนาน
ถ้าเราไม่ได้ทำซะเลย
มีแต่คอยให้มันรวยซะก่อนแล้วค่อยทำ
เกิดมาชาติหน้า
คงไม่ได้ทำอีกลูกหลาน”



“การฟังพระธรรมเทศนา
ต้องฟังด้วยความเคารพ ตั้งใจฟัง
ถ้าเราตั้งใจฟัง
พระธรรมเทศนาของพ่อแม่ครูอาจารย์
จะหยั่งลึกเข้าสู่จิตใจของพวกเรา
แต่ถ้าฟังอย่างที่ว่า ฟังมากก็เคยชินไปเรื่อยๆ
ผลที่สุดก็ฟังเหมือนเสียงนกเสียงกา
พระธรรมเทศนาของพ่อแม่ครูบาอาจารย์
หลวงปู่หลวงตาไม่ใช่ของเล็กน้อย
ถ้าตั้งใจฟังก็จะสำเร็จสมประสงค์
สมความมุ่งมาดปรารถนา
เหมือนในสมัยพุทธกาลที่ท่านสำเร็จมรรค
สำเร็จผลจากการฟัง”





" ทานชนิดไหนที่เป็นเยี่ยม
การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง
รสอะไรที่เป็นยอด
รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง
ความยินดีชนิดไหนที่ว่าเลิศ
ความยินดีแห่งธรรม
ชนะความยินดีทั้งปวง "

“เราทำบุญ
อานิสงส์ของการทำบุญ
ก็มีเป็นขั้นเป็นตอน
ทำกับสัตว์เล็ก สัตว์ใหญ่ กับคน จะคนเลว คนดี
พระผู้ทุศีล พระผู้มีศีล และพระผู้มีธรรม
บุญกุศลมันก็จะเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไปอย่างนั้น
ดังที่พระพุทธเจ้าท่านเคยตรัสไว้
เรื่อง ทายก (ผู้ให้) กับ ปฏิคาหก (ผู้รับ)
กล่าวคือ การปลูกพืชหว่านผล หากจะได้ผลดี
ก็จะต้องมีทั้งเมล็ดพันธุ์ที่ดี เปรียบกับทาน
ที่จะทำนั้นต้องบริสุทธิ์
และเนื้อนาที่จะหว่านพืชผลนั้น
ก็ต้องเป็นเนื้อนาที่ดี อุดมสมบูรณ์
คือ ผู้รับนั้นเป็นผู้มีศีลมีธรรม ประพฤติดีงาม
อานิสงส์จากการทำทานนั้น
ก็จะยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไป”

"เมื่อจิตมีสติแล้ว
แม้มรณภัยเข้ามาปลิดชีพเรา
เราก็อำลาจากร่างด้วยความองอาจกล้าหาญ
ไปแบบมีสติ บุญกุศลใดที่สั่งสมเอาไว้
บุญกุศลนั้นก็จะเข้ามาครองใจของเรา
ให้ไปสู่ภพภูมิที่เราพึงปรารถนา"





"เมื่อคนตายไปแล้ว จะเอาอะไรไปด้วยได้
แม้แต่กระดูกตัวเอง
ยังต้องทิ้งไว้ที่เมรุ ทิ้งที่กองไฟ
มีแต่ใจนั่นน่ะ ใจมาเกิด
ใจก็ไปเองล่ะทีนี้"

"แต่ส่วนร่างกายของเรานี่
ถึงจะทนุถนอม เลี้ยงดีขนาดไหนก็เถอะ
ร่างกายนี่ก็ยังเป็นอื่นอยู่เสมอ
เพราะฉะนั้นให้ทำคุณงามความดี
สร้างคุณงามความดีไว้น่ะเลิศประเสริฐ
แต่ความชั่วน่ะอย่าทำซะเลยดีกว่า
ทำความชั่วแล้ว
จะทำให้ตนเองเดือดร้อนเมื่อภายหลัง"





“ให้พวกเราประกอบคุณงามความดี
คิดดี พูดดี ทำดี
สิ่งไหนที่จะเกิดประโยชน์ต่อตนเอง
นั่นล่ะเป็นอันดับแรก
ก็คือประกอบคุณงามความดี
ให้ทาน รักษาศีล ภาวนา
แต่โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง "ภาวนา" น่ะ
เป็นจุดที่จำเป็นสำคัญ
แต่ถึงอย่างไร จะเสียหายยังไงก็เถอะ
แต่เรื่องภาวนาเนี่ยอย่าให้ขาดตกบกพร่อง”

คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก


"ผู้ใดดูแลปฏิบัติพ่อแม่
ผู้นั้นเหมือนได้ปฏิบัติพระอรหันต์"
๒๐
คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก



"กรรมชั่วเราไม่ต้องคิดถึง
เพราะมันผ่านไปแล้วแก้ไขไม่ได้แล้ว
ต่อไปนี้เราจะทำคุณงามความดีเท่านั้น
ตั้งต้นใหม่"


"การแสวงหาสิ่งภายนอก
มีแต่เรื่องวุ่นวาย
แต่การแสวงหาธรรมในใจ
มีแต่ร่มเย็นเป็นสุข"



เย ธัมมา เหตุปปภวา :
ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุฯ
" ทุกสิ่งสำคัญที่ต้นเหตุ สร้างเหตุดี
ผลย่อมดี
ทำเหตุชั่ว ผลย่อมชั่ว
บุคคลพึงได้รับผลที่ตนกระทำ
โดยไม่มีการเลือกปฏิบัติ
เพราะบุญ-บาปนั้น
เที่ยงตรงคงที่ตลอดกาลเวลา
ทุกยุคทุกสมัย ไม่มีการเปลี่ยนแปลง"

“ ให้พวกเราก้าวเดินตามหลักธรรม
คำสอนของพระพุทธเจ้า
ด้วยความมั่นใจ ให้เชื่อไว้เสมอว่า
ตายแล้วไม่สูญ ตายแล้วเกิดอีกแน่นอน
ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
ผู้มีธรรมเป็นหลักจิต
เปรียบประดุจชีวิตติดหางเสือ
ย่อมเป็นผู้ประพฤติ กาย วาจา ใจ
สุจริตด้วยธรรม เฉกเช่นเรือมีหางเสือ
สามารถนำพาผู้เดินทาง
ให้ไปสู่หนทางที่สมปรารถนา
หรือภพภูมิที่ตนประสงค์จำนงหมายได้”



ศีลทั้งหมด

พระพุทธเจ้าย่นย่อลงมามีหนึ่งคือให้รักษาใจ

ถ้ารักษาศีลทั้งหมดเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก

ให้รักษาใจของตนเองเท่านั้นพอ

อย่าไปคิดในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง...

อย่าไปคิดออกนอกลู่นอกทาง

ให้ดูใจของตนเองอยู่เสมอตลอด 24 ชั่วโมง

ดูใจ นึกพุทโธๆ

ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของตัวเอง

รักษาเพียงอันเดียวพอ ย่นย่อลงแล้ว

คือ รักษาใจ



“คนโง่ชอบคิดว่าตนเองฉลาด
นักปราชญ์ ชอบคิดว่าตัวเองโง่”



๒๖

คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก

สิ่งที่น่าเกลียด คือความชั่ว

สิ่งที่น่ากลัว คือความคิด



๒๗

คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก



หลักสุดยอดจริงๆคือให้ดูใจ

ดูที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ

เมื่อเรารู้ดูใจของตนเองแล้ว กิเลสตัวไหน

เข้ามาสู่ใจของเราได้ เราก็ปล่อยวางจุดนี้

ที่นี้มรรคผลนิพพานอยู่ที่ใจ

เมื่อปล่อยวางแล้ว

กิเลสหลุดออกจากจิตใจแล้วนั่นน่ะ

ธรรมความบริสุทธิ์เข้าทดแทนในจุดนั้น

คือตัวผู้รู้นั่นแหละ รู้สักแต่ว่ารู้

เห็นสักแต่ว่าเห็น

ไม่ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องทั้งหลายทั้งปวง

ปล่อยวางนั่นแหละ มรรคผลนิพพาน

ก็จะเกิดในจิตใจของพวกเราทั้งหลาย



“กรรมชั่วอย่าทำเสียเลยดีกว่า
เพราะกรรมชั่วเมื่อทำแล้ว
กรรมชั่วให้ผล
ตนเองนั่นแล
จะเดือดร้อนเมื่อภายหลัง



การให้คน ให้ไปแล้วอย่าไปจำ
ถ้าจำแล้วมันทุกข์
แต่จำถึงคนที่เขาให้เรา
ถ้าใครเขาให้เรา ให้เราจำไว้
เราจะได้ทดแทนเขาเมื่อมีโอกาส



ให้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม

" กรรมคือการกระทำ
ถ้าเราทำชั่วแล้วจะดีได้อย่างไร
ถ้าเราทำดีแล้วจะชั่วได้อย่างไร
ถ้าเราขี้เกียจแล้วจะมั่งมีศรีสุข
จิตใจของเราจะเจริญได้อย่างไร"



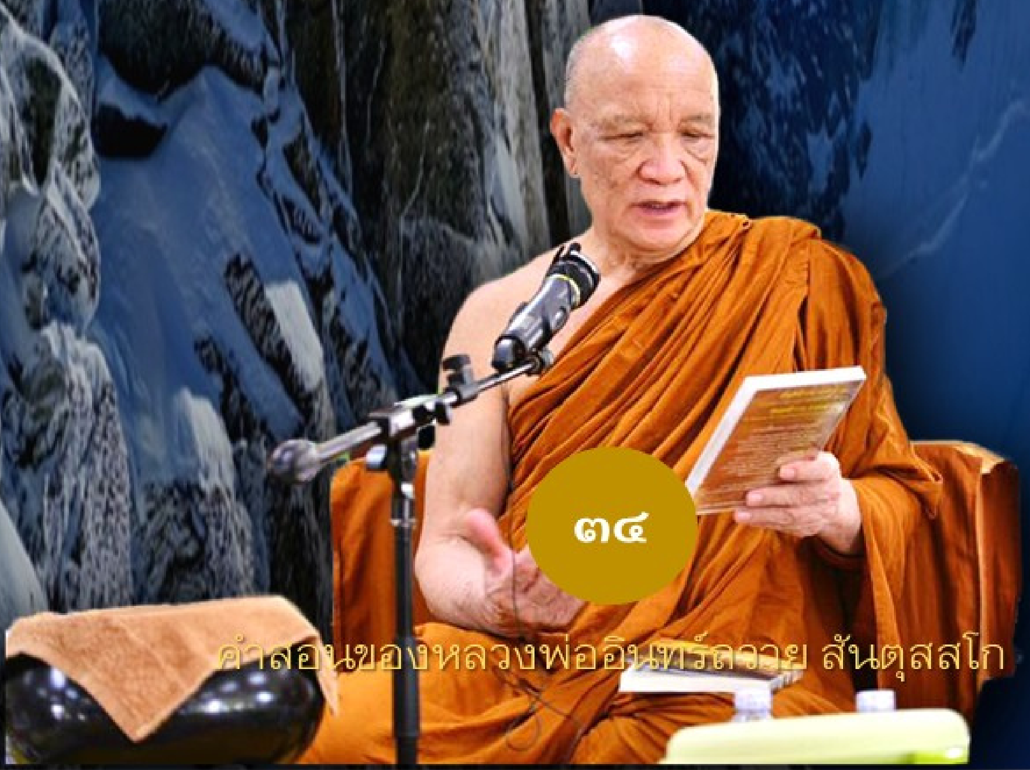
เรื่องทานเรื่องศีล

พวกเราก็ทำมาพอสมควร
แต่เรื่องภาวนานี้ อยากให้พวกเรา
นั่งภาวนาอย่างน้อยวันละ 30 นาทีได้ไหม
ก่อนหลับก่อนนอนมานั่งภาวนาดูใจของตัวเอง
ภาวนาพุทโธ พุทโธ
ไม่ต้องคิดวิตกกังวลกับเรื่องอะไรทั้งหมด
ปล่อยวางทั้งหมด ทำใจให้ว่าง ทำใจให้สบาย
ไม่ต้องวิตกกังวลกับสิ่งภายนอก
นึกพุทโธ พุทโธ ในใจ



อยากให้หมู่เพื่อน
ภาวนาอยู่ตามลำพัง
อยู่ในสถานที่สงบ เป็นเอกเทศ
จะได้ดูจิตดูใจของเรา ขณะนี้เราคิดเรื่องอะไร
อะไรที่เข้ามาเกี่ยวข้อง
ให้มีสติในแนวความคิด หากสติเราดี
ทันในความคิด
ถึงเราจะไปอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม
ถึงจะออกจากครูบาอาจารย์ไปอยู่ตามลำพัง
อารมณ์มันจะไม่เข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ
เพราะเรามีสติรู้ทันในอารมณ์เจ้าของ

หากพวกเรา
ปล่อยวันคืนเดือนปีผ่านไปๆ
โดยที่ไม่ได้สร้างคุณงามความดีอะไรเลย
ผ่านไปเหมือนน้ำที่ไหลลงภูเขา
มันไหลไปโดยไม่ได้กักตุน
ไม่ได้ทำให้เกิดประโยชน์สำหรับน้ำ
น้ำมันก็ไหลไปสู่ทะเล ก็จบ
ชีวิตของพวกเราก็เช่นเดียวกัน
ถ้าพวกเราปล่อยไป
มันก็ไหลไปสู่ความแก่ เจ็บ ตาย
ในที่สุดก็ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร





ใคร่ครวญเสียก่อน แล้วจึงทำดีกว่า

๓๕

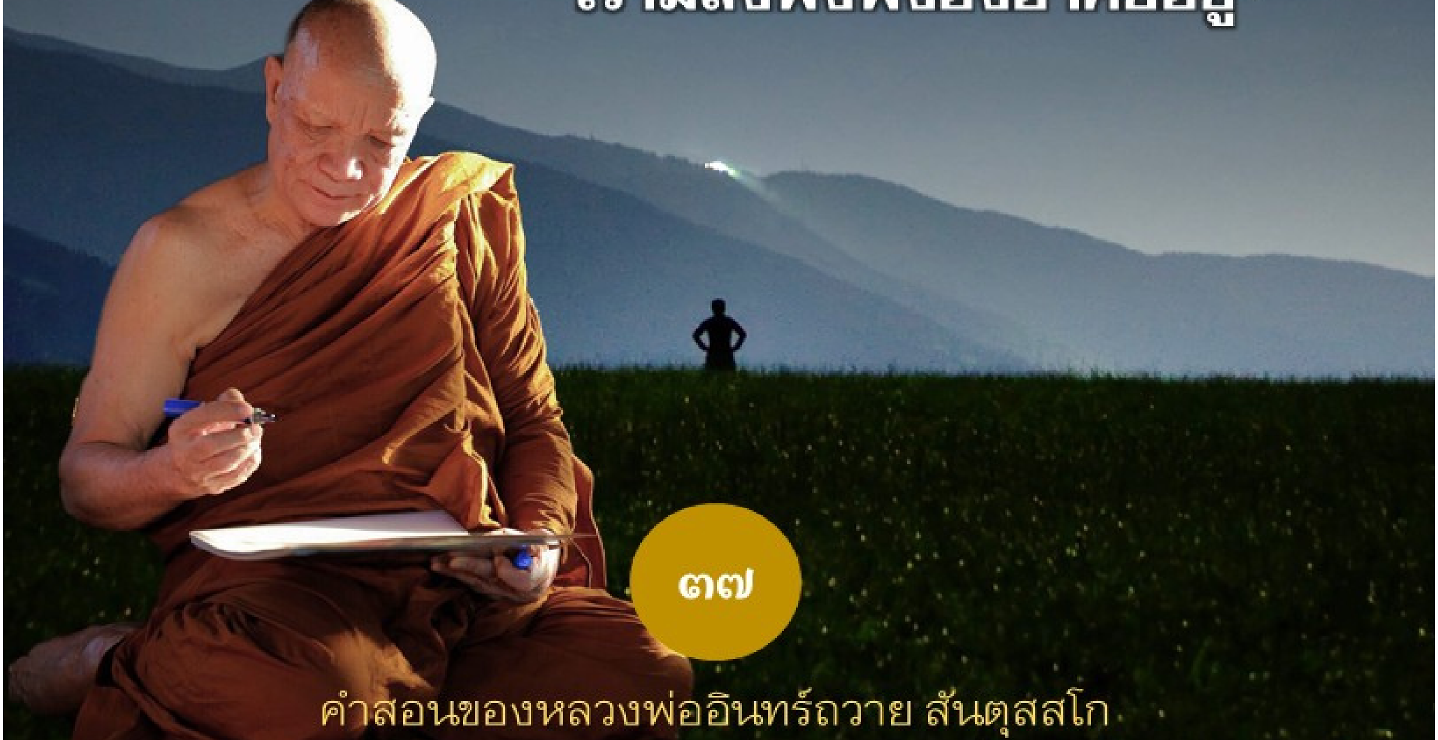
คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก



อานิสงส์ทาน

ทานะคือการให้
ท่านว่าเกิดมาภพใดชาติใด
จะเป็นผู้ไม่อดไม่อยาก
เพราะอานิสงส์ทานเกื้อกูลหนุน
ถ้าหากว่าใครไม่ได้ทำบุญทำทานเอาไว้
อานิสงส์ทานไม่มี
ถ้าเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เป็นผู้อดอยาก
เป็นอยู่ด้วยความอัตคัด

“หนทางไกล
เตรียมเสบียงบุญเครื่องอุ่นใจ
ดูหนังดูละครแล้วย้อนดูตัว
ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อย่ามัวสับสน
รู้ด้วยตนเอง บุญเป็นที่พึ่งของสรรพสัตว์
ทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า
สายธารไม่ไหลกลับคืน
ความชั่วไม่ควรฝ่าฝืนทำ
เพราะเป็นเหมือนการกลืนก้อนเหล็กร้อน
เป็นทุกข์โดยแท้ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต
จึงควรทำดี เป็นดุจเสบียงเดินทาง
แม้หนทางไกลก็ยังอุ่นใจว่า
เรามีสิ่งพึ่งพิงอิงอาศัยอยู่”





“ธรรมะขั้นสูงสุด
ที่จะทำลายภพทำลายชาติ
คือธรรมะ อนัตตา นะ
ให้พวกเราจำไว้
ธรรมะ อนัตตาไม่ยึดมั่นถือมั่น
สังขารทั้งหลายทั้งปวง
ไม่ใช่ตัวตนของเรา
อันนี้ก็คือธรรมะขั้นสูงสุด”

“ธรรมะจะเกิดกับผู้อยากทำ ไม่ทำ
อยากพูด ไม่พูด อยากกิน ไม่กิน
อยากนอน ไม่นอน ต้องฝืน
ธรรมะจะเกิดกับผู้ปฏิบัติ
ฝึกหัดดัดตนเช่นนั้น”



"ขอให้พวกเราประกอบคุณงามความดี
และพร้อมกันนั้นก็ให้ตรวจตราดูตัวเองอยู่เสมอ
เรามีคุณงามความดีเพียงพอหรือยัง
เราประกอบคุณงามความดีเพียงพอหรือยัง
และมองไปข้างหน้า สาระชีวิตของเราคืออะไร
ความสุขที่แท้จริงของเราคืออะไร
อยู่ในปัจจุบัน มองไปข้างหลังและมองไปข้างหน้า
ค้นหาดูสิ อันไหนก็มีแต่อนิจจังทั้งหมด
สิ่งไหนเป็นอนิจจัง สิ่งนั้นไม่เที่ยง
สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์
เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน
แล้วจะยึดสิ่งนั้นได้อย่างไร"



"ศรัทธาคำนี้น่ะน่ากลัวนะ
ถ้าศรัทธาไม่สัมปยุตด้วยปัญญา
ศรัทธาที่ไม่รอบคอบ
มีแต่ศรัทธาอย่างเดียว น่ากลัว
ถ้าศรัทธานี่สัมปยุตด้วยปัญญา
อันไหนผิดอันไหนถูก
อันไหนควร มิควร อย่างไร
นี่แหละถ้ามีสัมปยุตด้วยปัญญาแล้วก็ดี"





"วันคืนเดือนปีเป็นเครื่องบอกกล่าว
ส่วนที่เราจะทำคุณงามความดีนั้น
ทำวันไหนก็เป็นความดีทุกวัน
เวลาทำความชั่วขึ้นมาเวลาไหน
เป็นความชั่วทุกเวลาเหมือนกัน
เหมือนกับเราจับไฟ เราจะจับเวลาไหน
กลางค่ำกลางคืนก็ร้อนเวลานั้น
ถ้าจับน้ำแข็งมันก็เย็นทุกเวลาเหมือนกัน
สรุปแล้วก็คือ กรรมคือการกระทำ
ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
ทำชั่วเวลาไหนก็ชั่วเวลานั้น
ทำดีเวลาไหนก็ดีเวลานั้น"

“ถ้าบุคคลใดมีใจผ่องใสแล้ว
พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี
ความสุขย่อมไปตามเขา
เหมือนเงาไปตามตัว”



"ถ้าว่าตั้งใจแล้วจริงจังและจริงใจ
มีสัจจะแล้ว อันไหนขวางไม่ได้ทั้งนั้น
เอาชนะได้ทั้งหมด กิเลสภายในใจ
แต่ถ้าหากว่าเราไม่มีสัจจะ
คือความจริงจังและจริงใจ
เราจะล้มเหลวในใจของเรา
เราจะล้มเหลวตลอดไป"



คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก

“เกิดขึ้นมาแล้วก็แก่ แก่แล้วก็เจ็บ เจ็บแล้วก็ตาย
มันก็เป็นอยู่อย่างนี้
มันน่าเบื่อหน่ายไหม มันน่าเบื่อ
แต่ไม่หน่าย มันเบื่อๆอยากๆ
เพราะเรายังไม่เห็นตามความเป็นจริง
ถ้าบางครั้งมีความทุกข์ขึ้นมาเราก็เบื่อมัน
แล้วเมื่อมีความสุขขึ้นมาเล็กๆน้อยๆ
เราก็ติดมันเสียอย่างนี้ เบื่อๆอยากๆอยู่อย่างนี้
เพราะกิเลสมันอยู่ในจิตใจของพวกเรา
มันให้เป็นอย่างนี้
แต่ถ้ามีธรรมในจิตในใจของเราแล้ว
มันจะเกิดความเบื่อมากกว่าความอยาก”





ให้ตั้งหลักให้แน่น

ถ้าเอาชนะใจได้ ชนะทุกแห่งหน

ไม่ใช่แค่สิบทิศ ร้อยทิศก็ชนะทั้งหมด

เป็นผู้ไม่หวั่นไหว ดำรงมั่นในหลักธรรม

กิเลสจะมาทิศไหนก็ชนะได้ทั้งหมด



บุญกุศลเป็นพลังทางจิตใจ
เมื่อพวกเราตกทุกข์ได้ยากหรือ
อยู่ในความทุกข์อกทุกข์ใจ มีความไม่สบายใจ
เราก็นึกถึงบุญกุศลที่เราได้บำเพ็ญมา
มีอานิสงส์ทาน อานิสงส์ศีล
อานิสงส์แห่งการภาวนา
อานิสงส์การกราบไหว้ครูบาอาจารย์
อานิสงส์ทั้งหลายทั้งปวง
ขอให้มาเกื้อกูลข้าพเจ้าให้พ้นจากบ่วง
พ้นจากความทุกข์อกทุกข์ใจในคราวนี้ด้วยเทอญ
ก็ถ้าหากไม่เหลือบ่ากว่าแรง
จะผ่านอุปสรรคนั่นไปได้
แต่หากเหลือบ่ากว่าแรง
ไม่ว่าพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันตสาวก
ไม่ว่าท่านผู้ใดทั้งหมด
ก็ต้องเป็นไปตามกฎ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้ายังมีกิเลสอยู่ มันสุขๆทุกข์ๆ
บางทีก็มีความสุขในสิ่งที่พึงปรารถนา
บางทีสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา
แทรกเข้ามา เราก็ทุกข์ใจ
แต่ถ้าชำระใจให้บริสุทธิ์แล้ว
สุขไม่มีอะไรมาเจือปน
เป็นความสุขที่แท้จริง



ไม่มีอะไรที่จะดียิ่งกว่า
มีความสุขในจิตในใจ
เมื่อเราประกอบคุณงามความดีแล้ว



การคลุกคลีด้วยหมู่คณะ
มันจะไม่เห็นใจตนเองนะ
ถ้าเราอยู่ตามลำพัง
เราจะเห็นใจว่าวันนี้เราคิดเรื่องอะไร
จิตใจมันทุกข์ร้อนเพราะเหตุไรวันนี้
เราจะสังเกตเห็นได้
หากจิตใจของเราอยู่ในความสงบ
เป็นสมาธิ





เรื่องนินทาสรรเสริญ เราอย่าไปหวั่นไหว
มองดูตนเอง เขาจะนินทาสรรเสริญ
ข้าพเจ้าจะเป็นผู้รับกรรม
ที่ข้าพเจ้าได้ทำไว้
ถ้าเราทำกรรมดีอยู่แล้ว
เขาจะนินทายังไง เราก็ดีอยู่แล้ว
ถ้าหากเราทำกรรมชั่ว
ถึงคนจะสรรเสริญยกย่อง
เชิดชูบูชาขนาดไหน เราก็ต้องไปนรก
เขาจะยกย่องขนาดไหนเราก็ไปนรก
เพราะเราทำกรรมชั่ว



ถ้าทำกรรมชั่ว
กรรมชั่วก็พาผู้กระทำความชั่วนั้น
ไปตามขั้นตอนไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน
เป็นช้าง ม้าวัวควาย หมู หมา เป็ดไก่
ไปได้ทั้งนั้นแหละวิญญาณดวงนี้
เพราะฉะนั้นเมื่อพิจารณาดูแล้ว
การเวียนว่ายตายเกิดนี่น่ากลัวมาก
วัฏวน วัฏสงสาร

เมื่อเราบวชเข้ามาใหม่นั้น
เรายังไม่มีหลัก ไม่มีเกณฑ์
ไม่มีแนวแถวให้ได้ยึด
ดังนั้น เริ่มแรกเราก็ต้องอดทนศึกษา
อยู่กับพ่อแม่ครูบาอาจารย์ไปเสียก่อน
เพื่อที่เราจะได้เรียนรู้เรื่องพระธรรมวินัย
เรื่องกฎระเบียบ
เรื่องข้อวัตรปฏิบัติ เรื่องสิ่งแวดล้อม
รวมไปจนถึงผู้คนที่เข้ามาเกี่ยวข้อง
กับวัดวาที่มาจากหลายสถานะ
ตลอดจนเรียนรู้ชีวิตประจำวันของพ่อแม่
ครูบาอาจารย์ว่าท่านพาดำเนินอย่างไร
อันนี้แปลว่า เราเป็นศิษย์
ที่ใหญ่มากับพ่อ ก่อมากับครู



เกิดมาในโลกนี้จะให้ได้ทุกอย่างเป็นไปไม่ได้
พวกเราต้องประสบสิ่งที่พอใจบ้าง
ไม่พอใจบ้าง สิ่งที่พอใจก็ดี
สิ่งที่ไม่พอใจ เราก็ทุกข์ใจ ในเมื่อทุกข์ใจ
เราต้องทำยังไง เราต้อง "อดทน"
ต้องมีขันติ คือความอดทน
อยู่ในสถานที่ใด ต้องอดทน
อยู่กับพ่อแม่ ก็อดทน
ถ้าเราเป็นพ่อแม่ก็ต้องอดทนต่อลูก
เป็นลูกน้องก็อดทน เป็นเจ้านายก็อดทน
มันมีความอดทนอยู่คนละแนว
ถ้าทุกคนมีความอดทน การอยู่ด้วยกัน
ถึงจะหนักหนาสาหัสขนาดไหน
ก็เป็นไปในแนวที่ดีได้
เพราะเรามีความอดทน



ในโลกนี้

เราเอาอะไรไปด้วยไม่ได้
นอกจากบุญกับบาป
แต่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราเสาะแสวงหา
เงิน ทองคำ ทรัพย์สมบัติ
ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง
เราจะต้องละทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งหมด
เอาไปด้วยไม่ได้
นี่แหละหลักของพระพุทธศาสนา
ไม่ใช่ปล่อยที่อื่น ไม่ใช่วางที่อื่น
ปล่อยวางที่ใจของเรานั่นเอง





การตั้งใจสมาทานศีล
ข้าพเจ้าจะรักษาศีล 5
ข้าพเจ้าตั้งใจจะรักษาศีลอุโบสถ
ตั้งจิตวิรัตเจตนาในใจก็เป็นศีลแล้ว
หลวงพ่อเคยกล่าวหลายครั้ง การที่จะสมาทานศีล
ไม่ใช่ว่าจะมารับกับพระเสียก่อนจึงจะเป็นศีล
เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเราไปต่างถิ่นต่างแดน
หรือเรามีอุปสรรค เราจะประกอบคุณงามความดี
ให้ทานก็ไม่ได้เพราะไม่มีโอกาส เราก็รักษาศีล
รักษากายวาจาใจของเราให้เรียบร้อย
ก็เป็นการสร้างบุญสร้างกุศลอันยิ่งใหญ่
ให้พวกเราทดลองปฏิบัติไปเรื่อยๆ
แล้วลองสังเกต


สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์
สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา
ไม่ใช่ตัวตนของเรา
คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก



"อานิสงส์แห่งการทำบุญ
พระพุทธองค์ก็บอกว่า เกิดมาภพชาติใด
จะเป็นผู้ไม่อดอยาก
เพราะอานิสงส์ของทาน
การละเมิดศีล เกิดมาภพชาติใด
อย่างคนที่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
เกิดมาภพหน้า ชาติหน้าชีวิตจะสั้น
ท่านว่าอย่างนั้น
ถ้าว่าใครชอบทุบตีสัตว์ รังแกสัตว์
เกิดมาภพหน้า ชาติหน้าจะมีโรคาพาธ
ตั้งแต่วันเกิดเป็นโรคภัยไข้เจ็บตลอด"



เพราะฉะนั้นขอให้พวกเราทุกๆท่าน
พวกเพื่อนพวกเราใครก็ตาม
ถ้าพูดออกไปแล้วโกหก จับได้ว่าโกหก
อย่าไปไว้ใจก็แล้วกัน ให้ระมัดระวังคนคนนี้
จะไม่ทำความชั่วอย่างอื่นเป็นไม่มีนะ
ให้เราตั้งความสงสัยเอาไว้
เพราะฉะนั้นขอให้พวกเราทุกๆท่านนะ
ทั้งนี้ทั้งนั้นพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้านี่
ท่านให้ใช้ "ปัญญา"นะ
ไม่ให้ใช้ "ศรัทธา"อย่างเดียวนะ
ศรัทธาคือความเชื่ออย่างเดียว..ไม่ใช่
ต้องให้ใช้ปัญญา..

“บางสิ่งบางอย่างทำแทนกันได้
แต่บางอย่างก็ทำแทนกันไม่ได้
เรื่องเอาธรรมะเข้าสู่จิตใจ
ศีล สมาธิ ปัญญาของพระพุทธเจ้านี้
ต้องทำด้วยตัวเอง คนอื่นทำแทนไม่ได้”



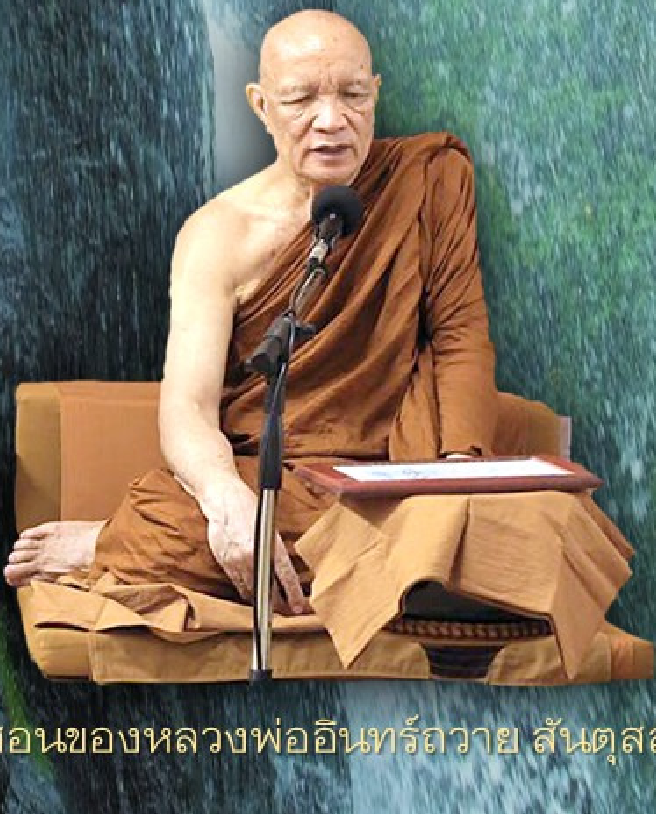
การปฏิบัติธรรมมีสิ้นสุด
รู้แจ้งเห็นจริง ปล่อยวางที่ใจ หลุดพ้นที่ใจ
ใจของเราเป็นนักท่องเที่ยว
วนเวียน เวียนเกิดเวียนตายในวัฏสงสาร
ไม่มีที่สิ้นสุด ลุ่มๆ ดอนๆ
สูงๆ ต่ำๆ วกวนเวียน พลิกคว่ำพลิกหงาย
พวกเราพิจารณาให้ดี ไม่เบื่อบ้างหรือ
เราจะอยู่อย่างนั้นไปถึงเท่าไร
เราจะทำยังไงให้ใจของเราสั้นเข้า
คือให้รู้เห็นตามความเป็นจริง
สลัดกิเลสออกจากจิตใจ
เป็นพระอรหันต์แล้วก็จบ
ไม่มาเวียนว่ายตายเกิดเป็นอนันตกาล





“การตั้งสติอยู่กับตัวเอง
เป็นกุญแจดอกแรกสู่มรรคผล
ถ้ากุญแจดอกนี้ยังเปิดไม่ได้ อย่าหวังเลยจะรู้แจ้ง
เห็นจริงในอรรถในธรรม ที่จะพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร
ถึงแดนพระนิพพาน มองไม่เห็นทาง “

ถ้าเรียนเรื่องใจจบแล้ว ท่านว่านั่นแหละพระอเสขะ
ผู้ไม่ต้องศึกษา จบในการศึกษา
แต่ถ้านอกจากนั้นแล้ว
ถึงจะเรียนปริญญาเอกกี่ร้อยกี่พันใบก็ยังไม่จบ
ยังเป็นเสขะอยู่ ยังต้องศึกษาศึกษาเรื่องนั้น
ศึกษาเรื่องนี้ ศึกษาตะครุบเงาไปเรื่อย





บางทีกิเลส
ก็ทำให้ล้มลุกคลุกคลานเป็นธรรมดา
พอล้มลงไปก็ลุกสู้ขึ้นมาใหม่
สู้หลายครั้งหลายหน
เรามีความมุ่งมั่นตั้งใจเป็นหลักอยู่
มีความมุ่งมั่นประกอบคุณงามความดีในจิตใจอยู่
อีกสักวันหนึ่งเราก็ต้องเป็นผู้ชนะได้
ถ้าพวกเราไม่สู้เลย มีแต่เหลาะแหละตลอด
อันนั้นไม่เป็นท่า เสียหายหมด



"ปล่อยวางที่ใจของเรา"
อะไรจะเกิด มันก็ต้องเกิด
ทำดีที่สุดในความรู้สึกเราเป็นพอ"



จิตที่สงบนิ่ง

เราจะมองเห็นสิ่งชั่ว สิ่งดี
สิ่งที่มายั่วยุจิตใจของเรา
สิ่งไหนที่มากวนใจของเรา อารมณ์โมโหโกรธา
สิ่งไหนที่ควรรู้ เราจะรู้ว่าจิตใจของเรา
มีอะไรเข้ามากวนจิตใจของเราบ้าง
มีอะไรเข้ามากระทบในขณะนั้นบ้าง
เพราะเรามีสติ ใจของเรานิ่ง



การยืน การเดิน
การนั่ง การนอน ให้มีสติ
มีสตินั่นแหละคือการทำความเพียร
ถ้าขาดสติเมื่อไหร่
เมื่อนั้นแปลว่าขาดความเพียร
เพราะเหตุนั้น อยากให้หมู่เพื่อนพยายาม
ตั้งสติให้บ่อยให้สม่ำเสมอ
อย่าให้ขาดวรรคขาดตอน
สติเป็นที่ปรารถนาในที่ทั้งปวง



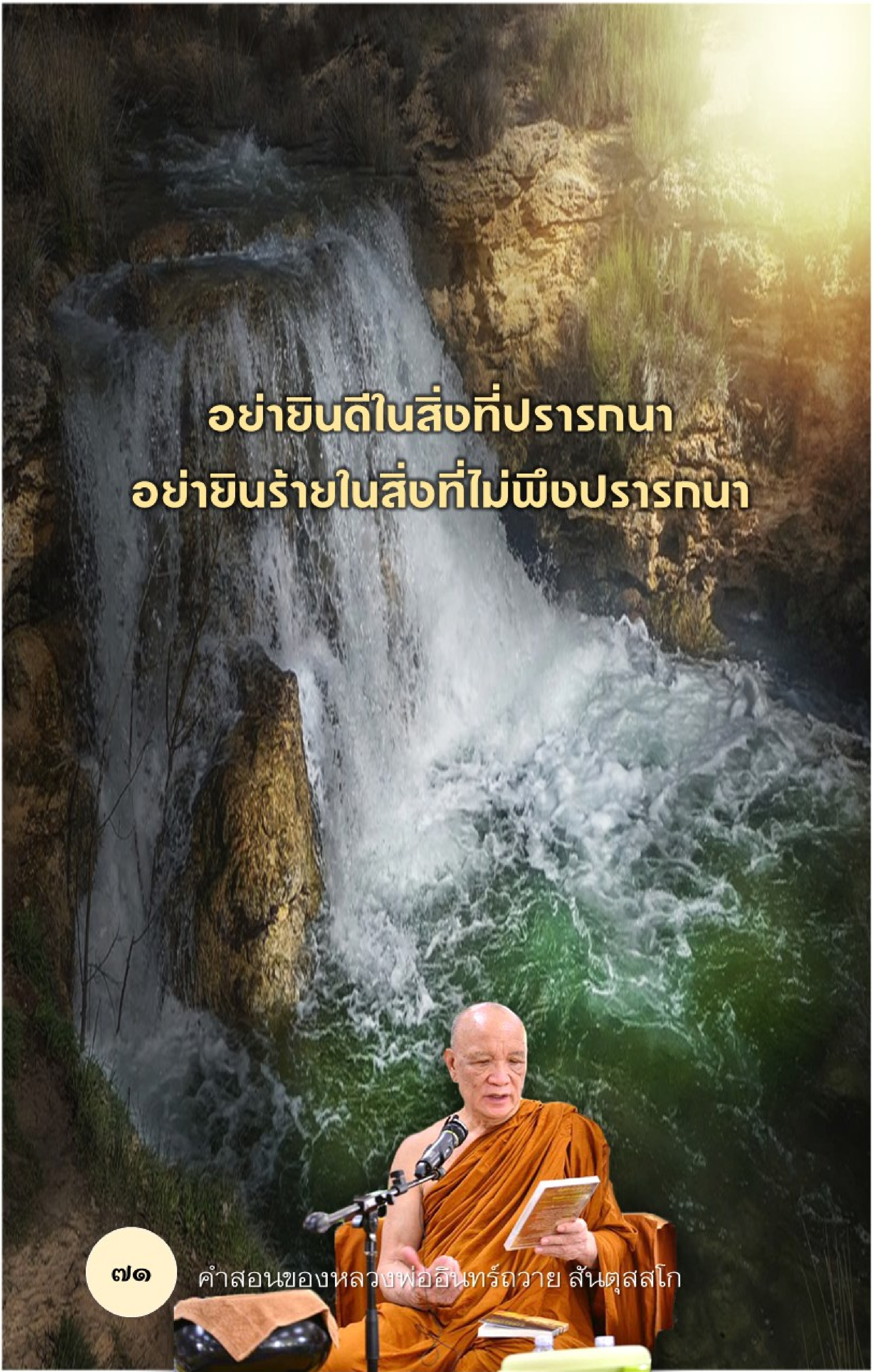
"ถ้าเราบำเพ็ญอย่างเข้มงวด ไม่ให้เผลอ
อยู่ในสติปัฏฐานสี่ ไม่เกินเจ็ดปี
อย่างมาก ไม่เกินเจ็ดเดือน
และเร็วที่สุด ไม่เกินเจ็ดวัน
ท่านรับรองไว้"

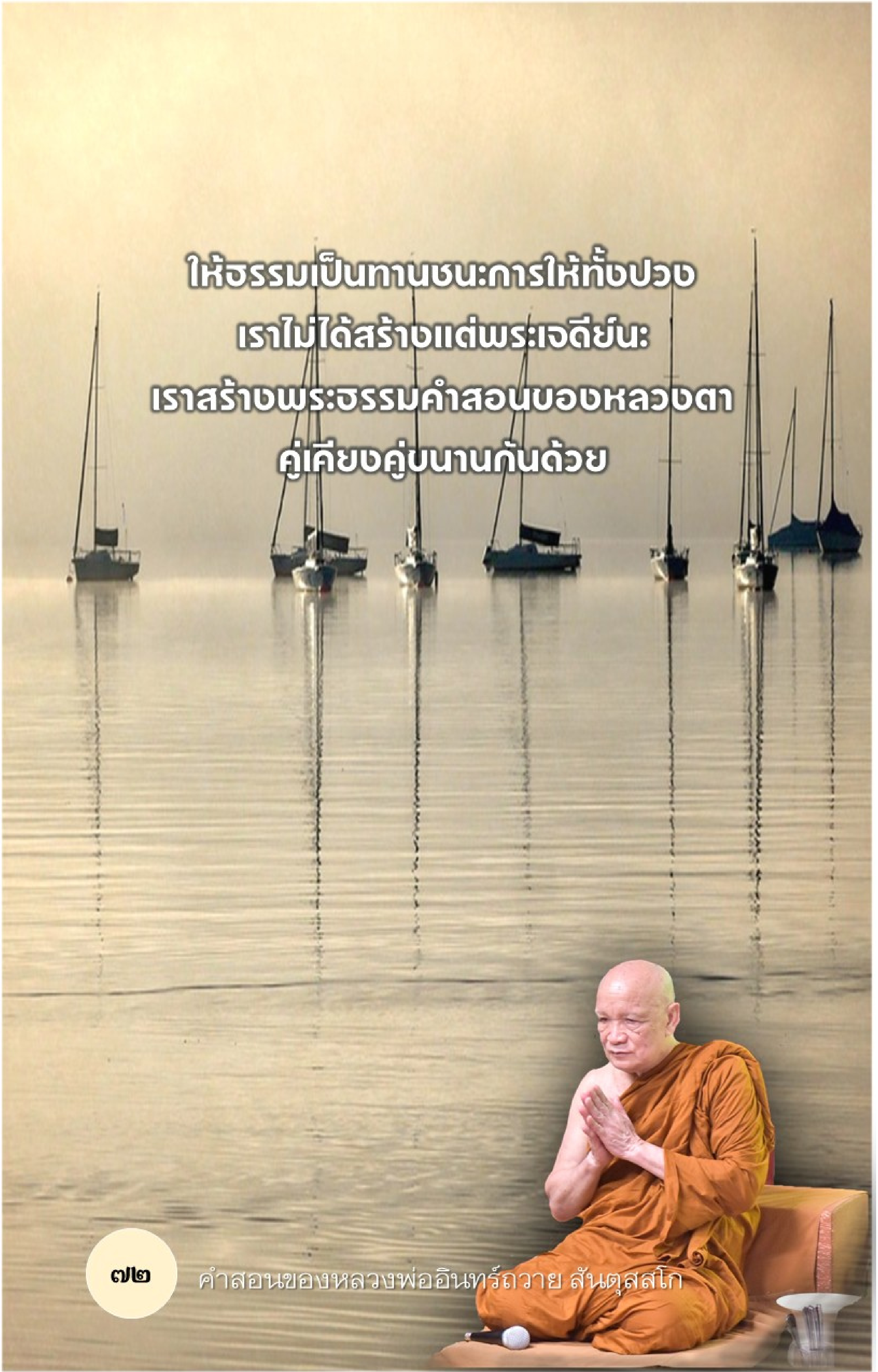


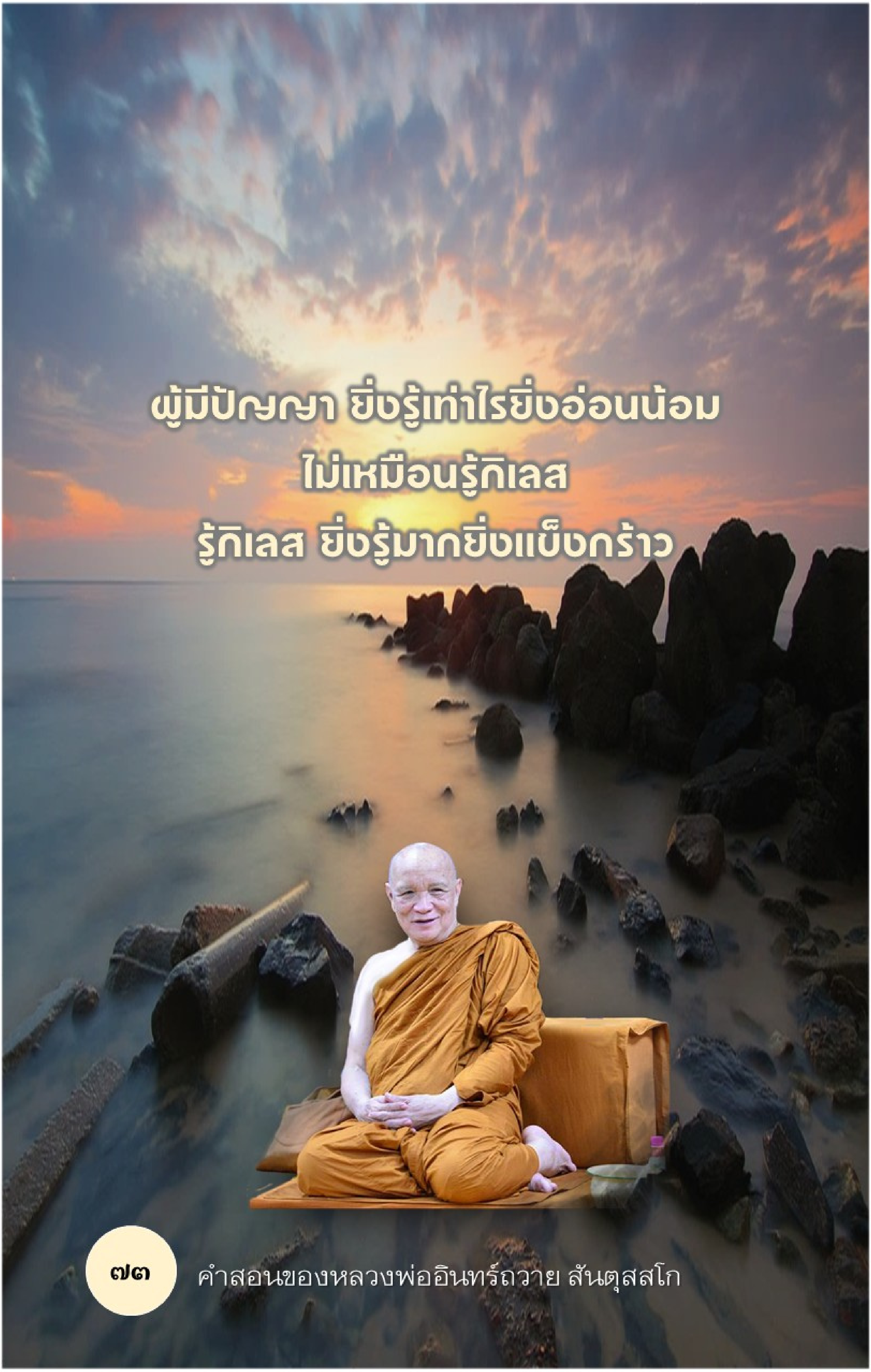
“การอุทิศส่วนกุศล
ถึงจะอุทิศส่วนกุศลให้ทั้งหมด
เหมือนกับเรามีเทียนอยู่
เราต่อเทียนให้คนอื่น
เทียนของเราก็ไม่บกพร่อง
เพราะฉะนั้น การทำบุญอุทิศส่วนกุศล
อย่าไปคิดว่ามันจะหมดนะ”



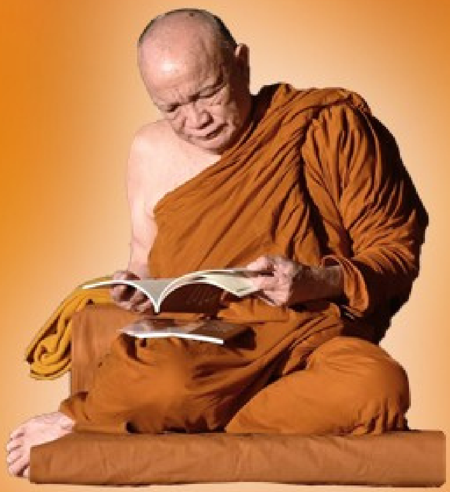
ทุกครั้งที่ไปทำบุญ เมื่อทำบุญจบลงแล้วให้น้อมอุทิศส่วนกุศล


อย่ายินดีในสิ่งที่ปรารถนา
อย่ายินร้ายในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา
๗๑
คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก


ให้ธรรมเป็นทานชนะการให้ทั้งปวง
เราไม่ได้สร้างแต่พระเจดีย์นะ
เราสร้างพระธรรมคำสอนของหลวงตา
คู่เคียงคู่ขนานกันด้วย


ผู้มีปัญญา ยิ่งรู้เท่าไรยิ่งอ่อนน้อม
ไม่เหมือนรู้กิเลส
รู้กิเลส ยิ่งรู้มากยิ่งแข็งกร้าว
๗๓
คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก


เรากราบพระพุทธรูป
เราไม่ได้กราบทองเหลืองทองแดง
เรากราบพระคุณพระพุทธเจ้า
คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก
๗๔



อย่าไปคิดว่าคนฉลาดแล้ว
จะทำแต่คุณงามความดี
ถ้าหากไม่มีจริยธรรม
กระทำความชั่วได้มากมาย



ปล่อยวาง ไม่ใช่ปล่อยปละละเลย
ปล่อยวางแบบนั้นใช้ไม่ได้
ให้ปล่อยวางในใจ รู้ที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ
แต่ข้างนอกต้องทำเต็มที่



สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์
สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา
ไม่ใช่ตัวตนของเรา

๗๗

คำสอนของหลวงพ่ออินทร์ถวาย สันตุสสโก



มรรคผลนิพพานไม่ใช่อยู่ที่ไหน
มันอยู่ที่ใจ
ความสุขที่แท้จริงมันอยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจ
ความทุกข์อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจ เพราะฉะนั้น
เรื่องความสุขความทุกข์นี่ก็เหมือนกับ
ความโง่ความฉลาด
มันอยู่ที่ไหน มันอยู่ในจุดเดียวกัน
เมื่อเราเรียนรู้ ความโง่ก็หายไป
ความฉลาดจะขึ้นมาแทนที่



ครูบาอาจารย์ท่านก็บอก แนะนำสั่งสอนว่า
การเข้าสมาธินั้น ไม่ใช่ว่าจะเข้าได้ทุกครั้ง
เพราะจิตที่จะเข้าสมาธินั้น ถ้าจะว่าไปแล้ว
เราปฏิบัติอย่างนี้ๆ กำหนดอย่างนี้ๆแล้ว
ปฏิบัติไป แต่ไม่ใช่ว่าจะได้ทุกครั้ง
แต่บทที่มันจะได้ มันลงล็อคของมันเอง
มันเข้าล็อคของมันเอง เหมือนกับเขี่ยลูก
กอล์ฟลงหลุมอย่างนั้นละ แต่เราตั้งอกตั้งใจ
เขี่ยขนาดไหนมันก็ไม่เข้า มันก็ไม่ลง
แต่ว่าบางครั้งเราเขี่ยถูกจังหวะ ถูกกาล
ถูกจังหวะของมันพอเหมาะพอดีกับมัน
ลูกกอล์ฟก็ลงหลุมป๊อก



กิเลสอยู่ที่ใจ

ให้ดูที่ใจ แก้ที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ

และหลุดพ้นที่ใจ